

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan pendahuluan dari keseluruhan penelitian yang menjelaskan tentang latar belakang masalah yang menjadi alasan penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pada dasarnya manusia tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan orang lain. Orang lain akan berkeinginan membantu seseorang yang membutuhkan bantuan karena adanya sikap empati pada manusia. Empati menurut Roman Krznaric (2014, hlm. 8) merupakan perasaan memahami perasaan dan sudut pandang orang lain, dan menggunakan pemahaman tersebut untuk memandu tindakannya. Empati sangat penting bagi kehidupan manusia karena empati merupakan hal yang paling esensial dalam etika pada kehidupan sehari-hari, yakni sebagai fondasi kepedulian antar sesama (Lou Agusta, 2010, hlm. 75).

Empati sangat penting dimiliki oleh individu karena memiliki banyak manfaat. Goleman (1997, hlm 89) menjelaskan bahwa empati mampu membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mencegah individu melakukan tindakan agresif, dan membuat individu mengontrol perilakunya. Selain itu, Safaria (2005, hlm 78) menjelaskan empati mampu menurunkan sikap egois pada individu dan menurunkan sikap sombong pada individu.

Sebaliknya, jika seseorang kurang mampu bersikap empati kepada orang lain, maka individu tersebut kurang mampu bersikap humanis kepada orang lain dan kekurangan empati sama halnya seperti seseorang kehilangan sisi kemanusiaannya (Baron, 2011, hlm. 31; Lou Agusta, 2010, hlm. xv). Kurangnya empati dapat mengakibatkan individu berperilaku menyimpang, seperti perilaku antisosial, psikopat, pemarah, gangguan kepribadian borderline, bipolar, serta perilaku lainnya (Skeem, dkk., 2011, hlm. 95; Harari, dkk., 2009, hlm. 277; Shamay, dkk., 2009; hlm. 59). Sehingga sangat berbahaya jika individu memiliki empati dengan tingkat yang rendah.

Di sekolah sering terjadi perkelahian, tawuran antar pelajar, *bullying*, dan perilaku negatif lainnya. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016) terhitung pada 24 Oktober 2016, menunjukkan bahwa terdapat 328 kasus yang diadukan kepada KPAI, yakni berkaitan dengan tawuran pelajar dan kekerasan di sekolah pada tahun 2016. Selain itu, data menunjukkan bahwa adanya 414 kasus yang dilaporkan kepada KPAI berkaitan dengan *cyber crime*. Jumlah tersebut bukanlah angka yang sedikit dan perlu adanya upaya untuk mencegah agar kasus serupa tidak terulang kembali.

Sebuah riset yang dilakukan LSM *Plan International dan International Center for Research on Women (ICRW)* yang dirilis awal Maret 2015 menunjukkan fakta terkait kekerasan anak di sekolah. Sebanyak 84% anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Angka tersebut lebih tinggi dari tren di kawasan Asia yakni 70% (Qodar, 2015).

Kasus kekerasan di sekolah terjadi pula di Bandung, salah satunya adalah di SMPN 12 Bandung. Menurut guru BK SMPN 12 Bandung pada saat diwawancara oleh peneliti, di SMPN 12 Bandung terdapat beberapa tindakan *bullying*, khususnya pada siswa dengan kebutuhan khusus, siswa yang kurang mampu, dan kurang pandai. Tindakan *bullying* yang dilakukan *bullying* verbal dan relasional (pengucilan). Hal tersebut menandakan bahwa perlu adanya program bimbingan untuk mencegah semakin banyaknya kasus *bullying* di SMPN 12 Bandung.

Kekerasan di sekolah disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah karena kurangnya empati pelaku (Fikri, 2016, hlm. 161; Rachmah, 2014, hlm. 57; Andayani, 2012; hlm. 49; Abyani dan Astuti, 2014, hlm. 126). Hindiarto (2012) menjelaskan kekerasan di sekolah terjadi akibat pendidikan di sekolah belum cukup dalam menanamkan empati pada siswa. Hal tersebut menandakan bahwa diperlukan adanya usaha untuk meningkatkan empati pada siswa agar dapat mencegah terjadinya tindakan agresi di sekolah.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen empati yang disebarkan kepada 324 peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung, diperoleh data bahwa peserta didik membutuhkan upaya layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan empati. Hal tersebut dilihat dari sedikitnya peserta didik yang

memiliki tingkat empati yang tinggi, yakni hanya 2% dari seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung. Jika dilihat pada tiap aspeknya, maka dapat diketahui bahwa kemampuan empati seluruh siswa kelas VIII SMPN 12 Bandung berada pada kategori sedang pada tiap aspek dan kategori. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya untuk meningkatkan empati pada tiap aspek dan indikator empati.

Menurut Goleman (1997, hlm 67), terdapat beberapa cara untuk meningkatkan empati, yakni *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity*. Goleman menjelaskan peningkatan empati dapat dilakukan dengan cara memahami perasaan orang lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan orang lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi. Keempat cara tersebut memerlukan peran orang lain untuk meningkatkan empati pada individu, sehingga cara yang tepat untuk meningkatkan empati adalah dengan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam *setting* kelompok (Romlah, 2006, hlm 3). Pada pelaksanaan bimbingan kelompok, seluruh anggota dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat memberi respon dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk anggota kelompok lainnya (Prayitno, 1995, hlm 178). Untuk meningkatkan empati, diperlukan alat untuk melakukan *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity*. Untuk memahami orang lain, memberikan bantuan dan masukan positif pada orang lain, serta mengambil pelajaran dari permasalahan orang lain, diperlukan teknik yang dapat membuat individu terbuka untuk menceritakan permasalahannya, sehingga orang lain dapat memahami permasalahannya. Teknik yang bisa digunakan adalah teknik *expressive writing*.

*Expressive writing* merupakan salah satu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan metode menulis dan menggunakan tulisan tersebut sebagai terapi. *Expressive writing* merupakan teknik yang diadaptasi dari pendekatan psikoanalisis dan pendekatan naratif (Rudnytsky dan Charon, 2008, hlm 27).

Teknik ini juga digunakan untuk melengkapi teori konseling dan psikoterapi lain, termasuk *cognitive behavioral therapy*, humanistik, transpersonal, dan lain-lain (Malchiodi, 2005, hlm 7).

*Expressive writing* adalah teknik menulis mengenai pengalaman yang menyedihkan atau mengecewakan (Pennebaker dan Smyth, 2016, hlm ix). Pada penelitian ini, bimbingan kelompok dengan *expressive writing* akan dikembangkan, sehingga alur dalam teknik ini tidak hanya meminta partisipan menulis pengalamannya saja, namun juga menceritakan tulisannya yang berisi pengalamannya di hadapan partisipan lain, kemudian partisipan lain mendengarkan secara seksama dan memberikan tanggapan kepada partisipan yang menceritakan pengalamannya. Dengan demikian pelaksanaan *expressive writing* akan mencakup empat aspek yang dibutuhkan untuk meningkatkan empati, yakni *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity*.

Teknik *expressive writing* dipilih karena alur dalam teknik ini membuat partisipannya memahami perasaan partisipan lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan partisipan lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi. Terdapat penelitian lain yang juga menggunakan teknik *expressive writing*. Penelitian yang dilakukan oleh Stewart dan Parker (2008, hlm 28) menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan level kemarahan, depresi, dan perasaan negatif pada remaja korban kekerasan. Penelitian lain dilakukan oleh Baiki dan Wilhelm (2005, hlm 345) yang menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam menurunkan gejala depresi sebelum ujian, gangguan pasca trauma, dan meningkatkan *psychological well being*.

Menurut Lepore dan Greenberg (2014, hlm 550), menulis dapat membantu beberapa individu untuk melihat lebih jelas kontribusi yang telah dilakukan oleh diri sendiri terhadap permasalahan yang mereka lakukan. Menulis menyebabkan mereka memiliki empati yang lebih terhadap orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan mereka, kemudian dapat

menyebabkan perubahan hati dan perbaikan terhadap permasalahan individu dengan orang yang berkaitan dengan permasalahannya.

Expressive Writing ini menjadi sangat efektif karena menulis terkait beban pikiran yang dialami adalah sarana katarsis yang baik. Seseorang terus menahan dirinya untuk memikirkan dan merasakan trauma yang dialami akan mengakibatkan stress yang bertumpuk dalam tubuh sehingga meningkatkan aktivitas psikologis, pikiran yang berlebihan, dan penyakit jangka panjang (Baiki dan Wilhelm, 2005, hlm 346). Oleh karena itu, teknik *expressive writing* ini dipilih untuk meningkatkan empati pada siswa.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Peningkatan empati dapat dilakukan dengan cara memahami perasaan orang lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan orang lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi. Alasan pemilihan bimbingan kelompok adalah karena untuk meningkatkan empati, diperlukan lebih dari satu orang untuk melakukan intervensi karena dalam meningkatkan empati butuh memahami orang lain, serta membantu dan memberi masukan pada orang lain.

Siswa perlu melakukan empat hal agar dapat berempati kepada orang lain, yakni *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity* (Goleman, 1997, hlm 67). Bimbingan kelompok dilaksanakan perlu mencakup empat tindakan tersebut. Anggota kelompok harus mampu terbuka akan pengalaman dalam hidupnya sehingga anggota lain dapat saling memahami kemudian mampu memberikan masukan yang positif dan solusi kepada permasalahan anggota kelompok lain. Selain itu, dengan adanya keterbukaan mengenai pengalaman hidup, seluruh anggota kelompok dapat mengambil hikmah dari masing-masing pengalaman anggota kelompok. Teknik *expressive writing* merupakan teknik menulis mengenai pengalaman hidup yang mengecewakan (Pennebaker dan Smyth, 2016, hlm ix). Teknik *expressive writing* dapat dijadikan sarana bagi siswa untuk menuliskan pengalaman hidupnya kemudian menceritakannya kepada orang lain.

Pemilihan *expressive writing* adalah karena menulis menyebabkan mereka memiliki empati yang lebih terhadap orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan mereka (Lepore dan Greenberg, 2014, hlm 550). Selain itu, alur dalam *expressive writing* membuat partisipannya memahami perasaan partisipan lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan partisipan lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif Efektif untuk Meningkatkan Empati pada Siswa?”. Rumusan masalah tersebut dirinci menjadi pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1.2.1 Bagaimana gambaran empati siswa kelas VIII SMPN 12 Bandung?

1.2.2 Bagaimana efektivitas program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa?

1.2.3 Bagaimana pelaksanaan proses bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara empirik efektivitas program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati pada siswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

1.4.1.1 Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berhubungan dengan teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan empati pada siswa SMP.

1.4.1.2 Penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya ilmu dan mengembangkan teori Bimbingan dan Konseling di SMP, khususnya terkait teknik bimbingan kelompok.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi praktisi bimbingan dan konseling/konselor: penelitian ini dapat menjadi alternatif bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam meningkatkan keahlian untuk memberikan bantuan bimbingan kepada siswa melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan empati siswa.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan empati siswa.

### 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Penelitian terdiri dari lima bab, dengan struktur organisasi sebagai berikut.

1.5.1 Bab I Pendahuluan, yakni mencakup penjelasan latar belakang penelitian; identifikasi masalah penelitian; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan struktur organisasi tesis.

1.5.2 Bab II Kajian Pustaka, yakni mencakup penjelasan konsep dan teori-teori yang mendukung bidang yang dikaji; hasil penelitian terdahulu dan hasil temuannya; asumsi penelitian; kerangka berpikir, dan hipotesis.

1.5.3 Bab III Metode Penelitian, yakni mencakup uraian secara sistematis terkait pendekatan penelitian; metode penelitian; desain penelitian; lokasi dan subjek penelitian; definisi operasional terkait variabel penelitian; instrumen penelitian; serta teknik pengumpulan data.

1.5.4 Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yakni membahas temuan penelitian dengan menggunakan teori yang telah dijelaskan pada Bab II dan berisi pembahasan mengenai hasil analisis data dan analisis temuan penelitian.

1.5.5 Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, yakni mencakup kesimpulan dari hasil analisis temuan penelitian; dan rekomendasi yang ditujukan pada pihak sekolah, praktisi Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya.